

Nors diskusijų apie pieno naudą žmogaus organizmui apstu, visuomenės sveikatos specialistai tikina, kad reguliariai vartoti pieną ir jo produktus žmogui yra naudinga. Prof. dr. Rimanto Stuko teigimu, pieną drąsiai galima vartoti kasdien, mat žmogaus organizmui jis teikia visą eilę naudų. Tuo tarpu prekybininkų duomenys rodo, kad pienas ir jo gaminiai Lietuvoje – vienos perkamiausių prekių.

Prekybos tinklo „Maxima“ duomenys rodo, kad pienas ir jo produktai itin paklausūs, mat jų pernai parduota daugiau nei 82 mln. litrų. Pasterizuoto ir aukštoje temperatūroje apdoroto (UAT) pieno pasiūla kasmet auga apie 2 proc. Vien pasterizuoto ir UAT pieno paklausa sudaro beveik trečdalį visų pieno ir jo produktų pardavimų. 2018 metais pieno ir jo gaminių buvo įsigyta net 4 proc. daugiau nei per 2017 metus. Pasak „Maximos“ komercijos vadovės Vilmos Drulienės, pagal pardavimus pieno produktų kategorija pastebimai išlieka viena populiariausių jau kelerius metus iš eilės.

„Lietuviai mėgsta ne tik šviežią pieną, bet ir raugintus jo gaminius, mat kefyro, rūgpienio, pasukų, išrūgų bei šių produktų gėrimų paklausa šiemet išaugo net 9 proc., lyginant su 2017 metais. Atsižvelgdami į pirkėjų poreikius kasmet didiname rauginto pieno produktų asortimentą. Mūsų duomenys rodo, kad vis dažniau pirkėjai renkasi būtent rūgpienį, jo paklausa kasmet tik auga, o 2018 metais išaugo net 17 proc., lyginant su 2017 metais“, – sako V. Drulienė.

Savo ruožtu Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Visuomenės sveikatos katedros vedėjas prof. dr. R. Stukas atkreipia dėmesį, kad, pagal Lietuvoje ir kitose pasaulio valstybėse reglamentuotas rekomendacijas, pienas ir jo gaminiai yra vertinami kaip kasdienei žmogaus mitybai tinkami produktai. „Tai reiškia, kad pieną ir pieno produktus drąsiai galima vartoti kasdien. Žinoma, jei tik žmogus yra nealergiškas ir toleruoja laktozę“, – sako ekspertas

Naudų - visa eilė

Prof. dr. R. Stuko teigimu, pagrindinė priežastis, kodėl pienas laikomas itin naudingu žmogaus organizmui, yra jame esantys baltymai.

„Pieno baltymai laikomi absoliučiai visaverčiais, nes jų sudėtyje yra visos 20 žmogui gyvybiškai reikalingų aminorūgščių, tarp kurių ir tos nepakeičiamosios, kurių pats žmogaus organizmas nesintetina. Žmogui baltymai reikalingi kaip būtinoji ląstelių statybinė medžiaga, skirta ne tik augimui ir vystymuisi, bet ir žuvusių ląstelių atstatymui ar imuninių ląstelių susidarymui“, – sako specialistas.

Ne ką mažiau svarbūs ir piene bei jo produktuose aptinkami riebalai, kurie – taip pat specifiniai. „Mitybiniu-biologiniu požiūriu, piene esantys riebalai žmogui taip pat labai vertingi, nes turi ypač didelę maistinę ir biologinę vertę. Dėl savo skysto pavidalo jie nesunkiai įsisavinami, be to, juose ypač lengvai tirpsta žmogui būtini vitaminai A ir D. Be jų, piene randama ir vandenyje tirpių B grupės vitaminų. Galiausiai, riebalai savyje talpina visas įmanomas riebalų rūgštis“, – sako R. Stukas.

Taip pat, pasak profesoriaus, pienas vertinamas kaip itin svarbus ir gausus mineralinių medžiagų šaltinis, tarp kurių – kaulams būtinas kalcis, fosforas, kalis ir kiti.

Kiek vartoti?

Pasak prof. dr. R. Stuko, skirtinguose pieno gaminiuose esančias vertingasias medžiagas žmogaus organizmas pasisavina skirtingai. „Tai net galima palyginti procentaliai. Pavyzdžiui, išgėrus saldaus pieno žmogus jo naudingųjų medžiagų per valandą įsisavina 32 proc., o išgėrus kefyro ar rūgpienio – 91 proc.“, – sako ekspertas.

Todėl skirtingomis aplinkybėmis profesorius rekomenduoja dažniau rinktis skirtingus pieno gaminius. „Pavyzdžiui, rauginti pieno produktai ypač naudingi vyresniame amžiuje, kai organizmas vertingasias medžiagas savinasi sunkiau. Dėl turimo raugo tokie produktai tiesiog yra geriau virškinami“, – sako prof. dr. Stukas.

Galiausiai, nors pienas ir jo gaminiai smarkiai praturtina organizmą, siekiant maksimaliai geros savijautos vien gerti pieną, profesoriaus teigimu, nebus gana – svarbu užtikrinti, kad visa žmogaus mityba būtų sveika ir subalansuota.

„Vis dėlto pienas – reikšminga subalansuotos mitybos dalis, kas aiškiai pažymima kiekvienoje mitybos piramidėje. Todėl vaikams jo atsigerti rekomenduojama jau nuo vienerių metų, tiesa, tik iki pusės litro per dieną. Nuo trejų metų amžiaus galima ir daugiau. Tuo tarpu suaugusiems skanauti pieno ar jo gaminių gana kartą per dieną, tačiau galima ir daugiau – tiek, kiek norisi“, – sako prof. dr. R. Stukas.

Proteinas (baltymai) <https://ambicija.eu/baltymai-proteinas>

